



逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三
【養生篇】

中醫專題講座：
脫髮調治男女有別

秋冬乾燥季節，不少人的脫髮情況較為嚴重。脫髮的病因現在並不完全明確，但與遺傳、內分泌功能、精神因素以及營養狀況等都有一定關係。比如較為常見的斑禿就和精神因素關係很大。如果頭髮除了局部脫髮部位外，剩餘的頭髮也比較稀疏和細軟，這很有可能就是脂溢性脫髮，往往由體內濕熱等諸多因素造成，少吃甜食和辛辣刺激性食物為好。

秋冬易脫髮 內外須顧護

中醫：男補腎精 女養肝血

臨床發現，習慣晚睡的人也容易脫髮。有些人喜歡在電腦前玩到後半夜才睡，對於這類人士來說，保持良好的生活習慣，盡早睡眠非常重要。

肝腎不足致氣血虛弱

中醫認為，脫髮的病因與肝腎密切相關，若肝腎兩虛、氣血不足，全身的血液循環就「疲軟」，無力將營養物質輸送到人體直立的最高處「頭頂」，頭上毛囊得不到滋養，漸漸萎縮，就會引起脫髮。

而秋季出現季節性脫髮，卻不只是腎的問題，它還關係到肺。肺主皮毛，與人的皮膚、毛髮功能狀態密切相關，一旦肺氣虛則衛外不足，導致毛髮不固。這時若不注意保養損傷了肺氣，或是盲目用

藥，都可引起明顯脫髮。此外，秋令屬金，與五臟中的肺相對應，因此秋燥特別容易犯肺。秋燥易耗傷人體的陰血，導致肌膚毛髮失去滋養，出現血虛風燥而脫髮。因此，出現秋季脫髮時，潤肺才是重中之重。

入秋後，如果您感覺頭髮明顯比平時掉得多，而且持續時間長，不妨通過潤肺來逐漸改善症狀。首先，要控制食用辛辣食物，以達到滋陰、潤肺、防燥的目的。多食用梨、百合、藕、荸薺、銀耳等潤肺養陰的食品。其次，頭髮的主要成分是蛋白質，想要頭髮在秋季「毫髮不傷」，還應該多補充優質蛋白，牛肉、魚肉等都是不錯的選擇。再次，建議中藥代茶飲，如麥冬、百合、枸杞一起沸水沖泡後喝。如果掉髮嚴重的話，建議直接到醫院診治。

脫髮男女有別 辨證調理

脫髮男女有別，病因各異。脫髮雖不是威脅生命的病，但想根治脫髮還是個個性的難題。養生方法對於一部分脫髮有改善作用，應針對男女不同病因，辨證調理。

男性脫髮，重在滋補腎精。

腎為先天之本，先天神經虧虛，後天耗傷過度會導致腎精不足。《素問》記載「腎者，……其華在髮。」頭髮的生機，根源於腎氣。腎氣的外部表現可從毛髮上顯露出來，青年腎氣充盛的人，頭髮茂密光澤；中年思慮過度，所願不隨，耗損腎精，會導致頭頂部為主的脫髮；年老體弱，腎精虛弱的人，往往毛髮容易枯槁脫落。治療男性脫髮，先要安神志，心神安定就會減少腎精的損耗。特別是中年男性，工作生活壓力大，殫精竭慮為事業做奉獻是可貴的，但一定要勞逸結合，不可以犧牲身體健康為代價。其次，要注意吃一些滋補腎精的食物。食物中的板栗、枸杞、核桃、甲魚、黃鱈、牡蠣等對滋補腎精是有幫助的。

女性脫髮，重在舒肝養血。

女以肝為用，肝為血海，主疏泄。肝氣條達，肝血充足，皮膚紅潤白皙，作為皮膚附屬器官的頭髮也就亮澤茂密。「髮為血之餘」，頭髮的營養來源於血，氣血充盈，毛髮得以滋養，就會減少脫髮

洗頭按摩促血液循環

除了食物調理外，生活習慣和脫髮也關係密切。首先，選對洗髮水至關重要，一般來說，應該根據自己的髮質來挑選洗髮水。平時可以適時更換洗髮水，以找到比較適合自己髮質的一款。洗髮水適合不適合要以自己是否適用為標準，而不是只看說明。其次，還要少剪頭、少染髮、控制洗頭的次數，頻率不要過高。再次，在洗髮前後用指腹輕輕地按摩頭皮，可以促進頭部的血液循環，改善皮脂的分泌，從而減少頭髮的脫落。最後，頭髮健康與肝血旺盛不無關係。因此，保證充足的睡眠，精血充足有益於頭髮健康。

黑芝麻何首烏對滋補肝血有益



大廚靚湯： 天山雪蓮燉烏雞

逸東軒邀請了中醫師按中醫養生理論設計冬日滋補食療，以高蛋白、高纖及低脂食材配合傳統進補食材，既能展現「防寒補腎，固本培元」的冬日養生精髓，亦為食療加入「輕盈滋補」的概念，扭轉進補致肥的錯誤觀念之餘，重新詮釋「醫食同源」的傳統飲食智慧。

當中一味滋補燉湯：天山雪蓮燉烏雞，經三小時燉製的湯水，以名貴中草藥天山雪蓮及烏雞作主料，前者滋陰散寒，後者補腎虛勞，延緩衰老，再加上由蜜棗和補益氣血的黨參交織出的清潤甘香，美味之餘更具滋補功效，有助提升人體

適應氣候變化的能力，是冬日湯水的首選。

天山雪蓮，又名「雪荷花」，當地維吾爾語稱其為「塔格依力斯」。屬菊科鳳毛菊，屬多年生草本植物。新疆特有的珍奇名貴中草藥；生長於天山脈海拔4000米左右的懸崖陡壁之上、冰凍岩縫之中。

中醫認為雪蓮生長在極冷之地，陰陽生，所以能治療一切寒症（陰虛火旺者及孕婦忌服）。現代研究指雪蓮含有豐富的蛋白質和胺基酸，可有效調節人體酸鹼度，增強人體免疫力及抗疲勞，抗衰老作用。

古代文獻中多有記載：晉《穆天子傳》云，天子向王母求長生不老藥，王母取天山雪蓮贈之；《柑園小識》云其除冷疾；《四川中藥志》云其除寒、補血、溫暖子宮，治女子月經不調及崩漏帶下；《本草綱目》、《楚辭》、《史記》、《山海經》以及《維吾爾藥志》、《新疆中藥手冊》中均有對雪蓮功用的記載：天山有雪蓮，生崇山之中，功能除寒壯陽、強筋舒絡，治腰膝酸軟，為延年益壽之極品。古往今來，天山雪蓮一直是最補佳品。

在新疆民間，雪蓮更是家喻戶曉，習用已久。維吾爾族用其全草治療風濕性關節炎，小腹冷痛，婦女月經不調，赤白帶等症。蒙古族用其地上部分治療核氣喘，風濕性腰痛，婦女月經不調，痛經，筋骨損傷等。哈薩克族用其治療產後胎衣不下，肺寒咳嗽，麻疹不透，外傷出血等病症。



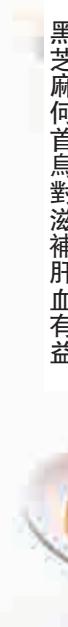
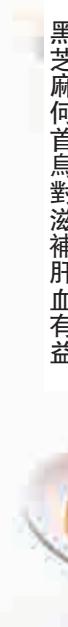
燕星斑養生菜譜



石斑：健脾益胃

《中華本草》石斑魚味甘；性平。具有健脾、益胃的食療功效。石斑魚蛋白質的含量高，而脂肪含量低，除含人體代謝所必須的氨基酸外，還富含多種無機鹽和鐵、鈣、磷以及各種維生素；魚皮膠質的營養成分，對增強上皮組織的完整性及促進膠原細胞的合成有重要作用，被稱為美容護膚之魚。尤其適合婦女產後食用。

石斑魚肉細嫩厚實、無肌間刺，味鮮美。常用燒、爆、清蒸、燉等方法成菜，也可製成丸、肉餡等。



大廚健康美食

文·蔡淑芬